

همودیالیز نوع روش در مانی است و برای موفقیت در در مان رعایت تغذیه صحیح اهمیت زیادی دارد . مطالب زیر جهت آشنایی بیشتر افراد همودیالیزی با مواد مغذی ،گروه های غذایی و ... می باشد که امید واریم بتواند راهنمایی هر چند کوچک برای شما عزیزان باشد.

### گام اول :آشنایی با مواد غذایی مهم

**پروتئین ها :** یکی از مهمترین مواد مغذی برای بدن است . منابع آن شامل گوشت ها ،تخم مرغ ،لبنیات و غلات می باشد . در افراد دیالیزی مقدار بیشتری نسبت به سایر افراد لازم است .  
**سدیم :**از جمله املاح موجود در بدن است . دریافت مقدار زیاد آن باعث تشنگی و افزایش فشارخون می شود.  
**پتاسیم :**یکی از املاح لازم برای بدن است . پتاسیم خیلی بالایا خیلی پایین در خون بر ضربان قلب تاثیر می گذارد.  
**فسفر:**جزء املاح لازم برای بدن می باشد. فسفر زیاد در خون باعث خارش پوستی و مشکلات استخوانی می شود.

### گام دوم: آشنایی با گروه های غذایی

مواد غذایی به شش گروه تقسیم می شوند :

**1. گروه نان و غلات** این گروه شامل انواع غلات (گندم ،برنج ،جو ،)و فراورده های آنها می باشد .  
**نکات مهم:**در این گروه برخی مواد غذایی دارای سدیم و فسفر بیشتری بوده و باید در مقادیر کم مصرف شوندمانند فراورده های سبوس دار از قبیل نان سبوس دار ،بیسکویت سبوس دار (ساقه طلایی )،بیسکویت های کرمدار دارای فسفر بیشتری نسبت به انواع ساده آن می باشد . اقلامی که به انهمک افزوده می شود مانند چیپس ،بیسکویت های نمکی ؛چوب شور و ... دارای سدیم بالا می باشد

**2. گروه میوه ها** این گروه منبع خوب ویتامین هستند و بهتر است روزانه از انواع مختلف آن استفاده شود

**نکات مهم :**انواع مختلف میوه ها دارای پتاسیم می باشند و لازم است هنگام مصرف به محتوای پتاسیم آنها توجه شود  
تقسیم بندی میوه جات بر اساس پتاسیم :

**پتاسیم کم :**آب انگور ،زغال اخته ،نکتار هلو ،کمپوت گلابی ،لیمو شیرین

**پتاسیم متوسط :**آب سیب ،آب گریپ فروت ،آب لیمو ترش ،آلوتازه ،آناناس (تازه یا کمپوت )،انگور،تمشک ،توت فرنگی ،سیب ،انجیر شاه توت ،کشمش ،گریپ فروت ،گیلاس ،نارنگی ،هلو ،هندوانه ،انبه

**پتاسیم بالا :**آب آلو ،آلو خشک، انجیر خشک ،برگه زرد آلو ،پرتقال ،خرما ،زرد آلو تازه یا کمپوت ،شلیل ،طالبی ،آب پرتقال ،کیوی ،گرمک ،گلابی تازه ،موز

**3. گروه سبزیجات** این گروه مواد مغذی مهمی دارند و لازم است در هنگام پخت غذا ها یا همراه با آن به عنوان سالاد مصرف شوند

**نکات مهم :**سبزیجات دارای پتاسیم هستند و بر این اساس تقسیم می شوند.

**پتاسیم کم :**لوییا سبز ،خیار پوست کنده ،شاهی ،فلفل سبز کاهو ،انواع کلم خام

**پتاسیم متوسط :**اسفناج خام ،بادمجان ،بروکلی ،پیاز ،تربچه ،ذرت ،ربواس ،شلغم ،قارچ تازه ،کلم پخته ،گل کلم ،نخود سبز ،هویج پخته ،تره خام

**پتاسیم بالا :** آب گوجه فرنگی،رب گوجه فرنگی ،چغندر ،کلم بروکسل کرفس پخته سیب زمینی آب پز یا سرخ شده ،فلفل تند ،قارچ پخته ،کدو حلوائی،بامیه ،گوجه فرنگی، اسفناج پخته ،تره پخته

برخی از سبزیجات دارای مقدار فسفر بیشتری هستند و لازم است در مصرف آن دقت بیشتری شود مانند نخود سبز ،قارچ ،ذرت ،بامیه اسفناج پخته ،رب گوجه فرنگی و سیب زمینی آب پز  
**4. گروه شیر و لبنیات** این گروه شامل شیر و انواع فراورده های لبنی است . غذاهای این گروه منبع خوب کلسیم و پروتئین هستند.

نکات مهم :مواد غذایی این گروه به دلیل بالا بودن مقدار پتاسیم و فسفر لازم است با توجه به وضعیت بیمار دریافت گردد . مواد لبنی دارای مقداری سدیم نیز هستند

**5. گروه گوشت ها** مواد غذایی این گروه شامل انواع گوشت ها ،تخم مرغ ،گوشت های احشایی ،سوسیس و کالباس است  
**نکات مهم :**بافت انواع گوشت ها دارای چربی بوده و بنابراین لازم است برای جلوگیری از چرب شدن غذاهاچربی های قابل دید آنها جدا شود مثل پوست مرغ ،وچربی های روی گوشت و...

انواع کنسروها مانند تن ماهی دارای سدیم زیادی هستند  
اقلامی مانندگوشت های احشایی (دل و قلوه ،جگر و مغز و...)دارای فسفر بالاو چربی مضرهستند.

سوسیس و کالباس و پنیر ها به علت بالابودن سدیم و فسفر توصیه نمی شوند...

**6. گروه چربی ها و روغن ها** روغن های گیاهی ،چربی های حیوانی ،دانه های روغنی در این گروه قرار دارند.  
نکات مهم :در مصرف مواد غذایی گروه چربی ها بهتر است مصرف روغن های مایع جایگزین روغن های جامد شود.  
مغزهای روغنی مانند گردو ،پسته ،بادام فسفر بالایی دارند و در صورتی که با نمک بو داده شوند سدیم بالایی هم دارند.





دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

ملاحظات غذایی در بیماران دیالیزی



دفتر پرستاری  
واحد آموزش سلامت

برای اینکه احساس تشنگی در بیمار کمتر شود میتوان  
از راه های زیر استفاده کرد:

- از غذاهای حاوی سدیم (نمک) زیاد اجتناب شود
- استفاده از آب نبات های سخت و ترش یا جویدن آدامس جهت افزایش بزاق توصیه می شود.
- بخشی از مایعات مصرفی به صورت یخ مصرف شود و همچنین به آبی که می خوریم از آن یخ درست کنیم مقداری آبلیمو اضافه کنیم تا باعث تحریک ترشح بزاق شود
- میوه ها را به صورت سرد مصرف کنیم
- مایعات را درون لیوان های کوچک مصرف کنیم

**مهم:** تنظیم رژیم غذایی در افراد دیالیز با توجه به آزمایشات فرد و با کمک پزشک مربوطه توسط متخصص یا کارشناس تغذیه به صورت فردی انجام می شود. مصرف مواد غذایی غیر مجاز (پرپتاسیم و پرفسفر و...) در صورت مشورت و تنظیم برنامه غذایی قابل مصرف می باشند و بهتر است در مواقع عادی از اقلام مجاز استفاده شود.

آدرس: قزوین، مینودر، کوی الهیه، بلوار 22 بهمن  
مرکز آموزشی درمانی ولایت



با آرزوی سلامتی و بهبودی

انواع مختلف چربی ها اثرات متفاوتی بر سلامتی دارند مثلا مصرف زیاد چربی های حیوانی مانند چربی گوشت، کره و... با بیمار یهای قلبی و سرطان در ارتباط است و یا مصرف متعادل روغن های گیاهی مایع و دانه های روغنی تاثیر مثبت بر سلامتی دارد.

**گام سوم: نحوه ی صحیح طبخ غذا**

نحوه ی پخت غذا به صورتی باشد که از حرارت دیدن بیش از حد روغن جلوگیری شود تا مواد سمی کم تری وارد بدن شود. آبپز کردن غذاها و یا بخار پز کردن بهترین روش پخت می باشد. در افراد همودیالیزی تجمع مواد سمی بیش از سایر افراد است.

**گام چهارم: توصیه های غذایی**

- برخی منابع پروتئینی حاوی فسفر و پتاسیم بالایی هستند مانند حبوبات که شامل لوبیا، عدس، لپه نخود و... میباشند و لازم است مصرف آنها محدود شوند
- ماد غذایی پر انرژی مانند شربت آبلیمو، نوشیدنی با طعم میوه، بستنی یخی، عسل، آب نبات سفت، مربا یا ژله، شکر دارای املاح ناچیزی هستند و بنابراین جهت افزایش انرژی در رژیم غذایی توصیه می شوند
- انواع شکلات کاکا ئویی و مغز دار و همچنین نوشابه های گاز دار دارای فسفر بالایی می باشند.
- نوشیدنی های مانند آب، آب معدنی را می توان با توجه به مقدار تنظیم شده مایعات مصرف کرد.
- نوشیدنی هایی مانند قهوه و چای حاوی مقادیر متوسط پتاسیم یا فسفر هستند و باید به مقدار کم یا به صورتا کم رنگ مصرف شوند
- آبگوشت دارای مقادیر زیادی فسفر و سدیم است
- خیار شور، سس، فلفل، زیتون سبز و سیاه و سایر انواع سس ها سدیم زیادی دارند و بهتر است حتی المقدور مصرف نشوند